



2. časť

e-book od spoločnosti
ARMY TRAINING
www.armytraining.sk

V lese ako doma

Fotonávody z oblasti prežitia

Úvod	3
Sila ducha vás dostane všade!	5
Čaj v PET fľaši (Aj bez ešusu... :)	6
Čaj zo šípok	7
Ako na horkosť rastlín, ktoré chcem skonzumovať?	8
Larva ako večera? Je predsa super mňamka!	9
Aj zlý kamarát vás čo to naučí... ..	10
Zálesácky bazový lekvár či sirup v prírode	11
Ohnisko v zime	12
Zapálenie ohňa pomocou pušného prachu	13
Pečenie ryby v ešuse	14
Ak nevieš kde v lese si, nikdy nedôjdeš tam, kam máš	15
Postačí aj improvizovaná pochodeň	16
Zahrab alebo bivačovacie vrece?	17
Toto sa dá piť?	18
Ryba na vrbe chutí veľmi dobre	19
Úcta a priateľstvo sú v živote základ!	20
Ako mať v spacáku dostatok tepla	21
Improvizované snežnice ľahko a rýchlo	22
Ako zvýšiť chuť a vôňu bylinkového nápoja?	23
Čo so sebou do lesa v zime?	24
Ani dobre mienená rada nepomôže	25
Snehový záhrab je úžasná vec	26
Zimný prístrešok po druhé	27
Hublerov zábal	28
Meranie sklonu svahu	29

Napísal:

Ing. Patrik Žitník, Michal Huťka

Jazyková úprava:

Zuzana Michalíková

Fotografie:

Ing. Patrik Žitník, Zuzana Martinková

Úprava fotografií:

Zuzana Martinková, Michal Huťka

Grafická úprava:

Michal Huťka

Obsah

Fotonávody z oblasti prežitia



Zima. Chladné nehostinné obdobie, kedy nehodno ani psa vyhnať... Viete, kde je zima krásna, nežná a dych vyrážajúca? Na horách. Počas lyžovačky, bežkovačky, prechádzacky... Možností je mnoho. Vychutnať si ju vo svojej plnej kráse počas jej mnohých podob, akými sú mrazivé dni, fujavice, snežné záveje či mokrý sneh končiaci dažďom, chce poriadne zručné ruky. Ešte dôležitejšie však je, aby ruky vedeli, čo robiť.

Prinášame vám druhý diel sľubovaného ebooku v názvom V lese ako doma II. časť. Avizovaná kniha sa mala celým svojim obsahom zameriavať na problematiku zimného prežitia v prírode. Bohužiaľ, posledné dve zimy u nás neboli veľmi priaznivé na tie pravé poveternostné podmienky a nám sa nechce váhavo čakať, či tá nasledujúca už vyjde. Z toho dôvodu sú fotonávody tematicky ladené v dvoch rovinách. Časť sa zaoberá radami, ako si s pobytom v zimnej prírode poradiť s ľahkosťou a mať z neho príjemný zážitok. Zvyšok knihy vám zasa rozšíri už nadobudnuté poznatky z predošlého ebooku o pár chuťoviek. Jedná sa o skutočne lahodné čerešničky na torte, ktoré potešia srdce každého fajšmekra.

Ebook svojimi poznatkami, radami a tipmi nadväzuje na ten predošlý, ktorý komplexne pokrýval problematiku letného prežitia v lese. Je jeho rozšírenou nadstavbou a obsahovo sa zameriava na pokročilejšie techniky v spomínanej oblasti.

Autormi ebooku sú ostrieľaní inštruktori firmy Armytraining, ktorá je v tomto špecifickom odvetví už zvučnou stálicou slovenského trhu. Dlhé roky skúseností, mnoho nocí v lese a vášeň, ktorá mužov

sprevádza počas každej činnosti v lese, sa na vás nalepia už od úvodnej stránky ebooku. Chalani počas pobytu v prírode v priebehu svojich aktivít kladú na prvé miesto funkčnosť a spoľahlivosť. Fotonávody, ktoré s vami vo svojom druhom ebooku zdieľajú sú tvrdo preceďované cez sito týchto dôležitých zásad. Ak poctivo dodržíte ich inštrukcie, nič vás neprekvapí a vy si budete môcť naplno vychutnať noc v snežnom záhrabe alebo si pochrumkávať na larve, ktorú zapijete lahodným čajom zo sumachu, okrasnej rastliny osádzanej v parkoch.

No nie je to lahôdka? Pestré čítanie našich dobre mienených rád vám znovu spríjemnia aj zážitky inštruktorov, ktorí sa počas svojich kurzov v lese od klientov naučia tiež mnoho nových poznatkov. Ľudská psychika nepozná hraníc a keď je v krízovej situácii, zapína sa záložný zdroj. Transformátormi sa v tomto prípade stávajú inštruktori, ktorí každú vypätú udalosť nenechajú na náhodu. A skúsenosti na strane zálesákov sa nekompromisne rozširujú. Čo by však chlapi boli za učiteľov, ak by sa so svojimi poučeniami nepodelili?

A pamätajte, v lese sme všetci doma. Umenie uvedomiť si to a prispôbiť tomu svoje správanie je najlepšou charakteristikou správneho zálesáka.

Autorský tím vám želá príjemné čítanie.

Zuzana Michalíková

Úvod

Fotonávody z oblasti prežitia



Ďakujeme absolventom našich kurzov za priestor, možnosť a ochotu zhotoviť fotky k našim návodom počas aktivít, ktoré sme spolu absolvovali v prírode. Ebook vznikol aj práve vďaka vám. Tešíme sa na ďalšie prípadné stretnutia s vami počas budúcich kurzov.

Bolo nám cťou.

PodĎakovanie

Fotonávody z oblasti prežitia

1 Sila ducha vás dostane všade!

Obdivujem odvahu a silného ducha všetkých, ktorí na sebe pracujú a snažia sa i napriek všetkým prekážkam. Ivana som stretol prvýkrát na našom jednodennom kurze letného prežitia. Mladý chalan s úsmevom a barlami. Jeho zdravotný stav ho nútil používať barly trvale každý deň. I napriek tomu, že sme mali naplánovaný krátky výšľap, to zvládol bez reptania a v pohode. Celý deň do večera chalan makal, pracoval a učil sa všetky zručnosti, ktoré sme mu ukázali. Vôbec nebolo cítiť, že má nejaký hendikep a s ostatnými kurzantmi to úžasne zvládol. Nasledovala však nočná časť výcviku a tam sme mali naplánovaný výstup na vrchol zjazdovky, kde sme mali následne v neďalekom lese postaviť bivaky a prespať do rána. Poviem vám, mal som strach. Kilometrová strmá zjazdovka a chalan s barlami? Je jasné, že všetci už ležali vo svojom byvaku, keď došiel on. S úsmevom a šťastný, že to zvládol.

Na otázku: „Ivan ako?“, mi odpovedal: „počkaj Paťo, len sa vydýcham.“

Po chvíľke mi odpovedal. „Ako to hovoríš ty? BRNKAČKA!!!!“

No, čo by ste na to povedali vy? Odvtedy bol už na našich ďalších dvoch kurzoch a stále to zvládol!



navštívte náš e-shop na ktorom
ponúkame nami používanú
a doporučovanú výstroj

armytraining.sk/e-shop/

2 Čaj v PET fľaši (Aj bez ešusu... :)

Čas na prípravu: 5-10 min.

Čas na realizáciu: 20 - 30 min. Závaží od intenzity horenia ohňa.

V zime potrebujeme času viac.



Pomerne často sa stane, že akurát vtedy, keď to najviac potrebujete, nemáte nádobu na varenie. Samozrejme, to nie je žiadna tragédia, lebo ak máte plastovú fľašu, dokážete si pomerne ľahko nádobu aj sami urobiť. Môžete oponovať tým, že varenie v PET fľaši nemusí byť práve najzdravšie. Máte pravdu. No, keď volíte medzi akútnou dehydratáciou a potencionálnymi rizikami spôsobenými vymývaním zložiek degradovaného plastu pri vyššej teplote do tekutiny a nie je iné riešenie, nebudete rozmyšľať, koľko škodlivín sa dostane do vody z fľaše. Pokiaľ by som mal ja možnosť voľby, volím bezfarebnú PET fľašu. Plastovú fľašu môžeme zavesiť priamo nad oheň, na improvizovanú trojnožku konárov alebo napadaného dreva. Voda vo fľaši zabezpečí, že sa neprepáli, aj keď sa bude oheň priamo dotýkať fľaše. Je však potrebné dať pozor na to, aby sa oheň nedostal mimo miesta na fľaši, kde sa nachádza voda. Ak by sa oheň dotýkal fľaše tam, kde už voda nesiahá, iste by sa fľaša poškodila. O výhodách prevarenej a horúcej vody asi nemusíme písať. Tentokrát ju použijeme na prípravu teplého nápoja. Skôr ako údenú vodu odporúčam variť čaje z dostupných zdrojov. V zime je to ihličie a aj hloh, šípky či trnky, ako môžeme vidieť vo fotonávode.

3 Čaj zo šípok

Čas na prípravu: 5-10 min.

Čas na realizáciu: Čas závisí od intenzity horenia ohňa.



V zime, kedy je celkom problematické nájsť niečo na prípravu čaju okrem ihličia, je čaj zo šípok tým najlepším riešením. Šípky po prvých zimných mrazoch sú zmrznuté, a preto nemajú pevný obal. Sú mäkké a sladkokyslé. Je jasné, že keď ich chcete využiť na čaj, umyjete ich alebo prepláchnete. Následne je dobré ich kolmo zrezaným dreveným kolíkom (improvizovaný mažiar) popučíte. Popučené šípky sa rýchlejšie rozvaria a využijete najviac dužiny a účinných látok na chutný čaj. Takto popučenu zmes dáte do vriacej vody a necháte ich približne jednu minútu vrieť a päť minút lúhovať. Ja osobne vždy čaj precedím alebo zlejem tak, aby som v čaji nemal jadierka. No ak sa nápoj pije aj s jadierkami, je vždy veľmi chutný a pekne sfarbený.

4 Ako na horkosť rastlín, ktoré chcem skonzumovať?

Čas na prípravu: 5-10 min.

Čas na realizáciu: do 1,5 hod.



V neskorom jesennom období, kedy ešte nezačalo snežiť a ako-tak vieme nájsť rastliny, ktoré už sú po svojom vegetačnom období, stretávame sa s problémom ich horkosti. Väčšinou na tento problém existuje jednoduchý recept. Stačí, ak rastliny, staré listy či korene po ich varení po dobu desať minút vyberieme z nádoby. Voda, ktorá nám v nej ostala vylejeme preč, doplníme novou horúcou vodou a rastliny opäť päť až desať minút varíme. Proces opakujeme dovtedy, kým sa horkosť rastlín nestratí.

Šťavel' tupolistý stačí variť v dvoch vodách po desať minút. Rastliny zľahka zhnednú, sú mierne slizovité, ale po horkosti nie je ani stopy.

Bodliaky a pichliače treba variť v dvoch vodách a sú chuťovo prijateľné. Pichliače sa rozvaria úplne.

Chren treba variť aspoň v troch vodách a výsledok je bez horkosti.

Najdlhšie, čiže až štyri vody treba variť listy lopúcha. Prvé dve výmeny sú neznesiteľné a po tretej stále ostávala v puse horká príchuť.

5 Larva ako večera? Je predsa super mňamka!

Čas na prípravu: 5-10 min.

Čas na realizáciu: do 25 min. Závisí to od intenzity horenia ohňa.



Ak v prírode nájdete spráchnivené drevo padnuté na zemi alebo pne spílených stromov, máte o prekvapenie na večeru postarané.

Nájsť larvy fúzačov a kováčikov nie je náročné a po 10 až 20 minútach ich môžete mať plnú hrst, stačí len spráchnivené drevo rozdrviť rukou či nohou a zbierať. Tieto larvy v surovom stave sú takmer bez chuti, ale ostáva po nich zľahka nasladlý pocit v ústach. Pokožka je trochu húževnatejšia a treba ju požívať. Hmyz konzumujete chytením za hlavičku a odhryznutím tela tesne za ňou. Ďalšou možnosťou je ich tepelná úprava pre zlikvidovanie prípadných parazitov na povrchu a vnútri tiel lariev. Dáte ich do vriacej vody a dve až tri minúty ich povaríte. Dobrú chuť, môžete ich konzumovať. Ak máte záujem o delikatesu, tak ich po prevarení opražíte zľahka na oleji. Stačí úplne krátko, minútu až dve. Inak sa pripália. (Pozor! Niekedy larva po pridaní do vriaceho oleja exploduje alebo cez otvor prská jej obsah von a ostane vám len jej prázdny "obal".) Ak máte možnosť, odporúčame pokrm posoliť.

Larvy sú chrumkavé a veľmi chutné... presne ako škvarky. Nie je problém ich popučiť a tak pridať do polievky alebo placiek bez toho, aby ich ktokoľvek identifikoval ako hnusný hmyz.

6 Aj zlý kamarát vás čo to naučí...



Môj dobrý kamarát Dodo mal vždy veľké reči. Chválil sa, čo všetko on zvládne, ako mu v práci hovoria, že je motivátor a každého inšpiruje k lepším výkonom. Dokonca mu vraj hovorili, že na firemných personálnych psychotestoch mu vyšli najlepšie výsledky riadiaceho pracovníka. A keďže ma vždy prosil, že on by si chcel s nami skúsiť nejaký namakaný a ťažký tréning, ponúkol som mu, aby skúsil absolvovať zimný kurz prežitia. Bude ho mať zadarmo a spolu s ostatnými účastníkmi sa niečo naučí, vyskúša a obohatí sa o kopeček zážitkov.

No, čo vám budem dlho hovoriť. Dodnes mám z toho výcviku nočnú moru a veľké ponaučenie. O vulgarizmoch na sneh, zimu, jedlo, Slnko, šliapanie do kopca a už ani neviem na čo, ktoré používal, sa mi dodnes sníva. A všetko začalo pomerne rýchlo. Od začiatku kurzu, keď prišiel jeho bod únavy, pocit chladu a takzvaný "bod psychického zlomu". Jednoduché úlohy ohľadom stravy, ohňa a iného vždy patrične a nemiestne okomentoval. Pomáhať mu museli ostatní účastníci kurzu, aby vôbec kurz absolvoval. Samozrejme, že každý z zúčastnených si prejde svojim bodom zlomu. Každý však na neho reaguje inak a cieľom je, aby každý sám v sebe našiel vôľu pokračovať a "prežiť" dočasný nekomfort. Prispôbiť sa podmienkam a nájsť v sebe psychickú motiváciu a motivovať aj ostatných naokolo, aby to nevzdávali.

Dodo patril medzi tých, ktorí v živote nemusia veľmi o nič bojovať, každý ich bez dôvodu chválil, dostávajú všetko veľmi ľahko a nie sú zvyknutí o niečo bojovať. Ok... to chápem. Ale nech sa teda utiahnu do kúta a nezavadzajú tým, ktorí bojujú a nevzdávajú to.

Dodo, samozrejme, na záver kurzu ohodnotil svoje pôsobenie v lese ako najlepšie a tvrdil všetkým, že by zvládol oveľa náročnejšiu záťaž.

Odvtedy som zmenil vo svojom prístupe dve veci. Pochopil som, že ak niekto niečo dostane zadarmo, nikdy nebude mať snahu pochopiť našu filozofiu a prístup k problémom vyplývajúcich z prežitia. Po druhé, niekto nemá záujem naučiť sa niečo, čo by ho viedlo k zmene postoja alebo správania. A preto, ak niekto toho má dosť, s úsmevom mu navrhnem, aby to zabalil a odveziem ho z lesa čo najrýchlejšie, ako sa len dá.



navštívte náš e-shop na ktorom ponúkame nami používanú a doporučovanú výstroj

armytraining.sk/e-shop/

7 Zálesácky bazový lekvár či sirup v prírode

Čas na prípravu: 10 min.

Čas na realizáciu: 30-45 min.



Natrháte zrelé plody bazy čiernej. Pozor na zámenu s bazou chabdzou, vtáčím zobom, prípadne inými jedovatými rastlinami. Plody odtrháte od stopiek a varíte cca 10-15 minút v malom množstve vody. Keď sa voda odparí a plody sú už rozvarené, prepasírujete ich cez sitko alebo, ako tomu bolo v tomto prípade, cez kus pančuchy.

V nádobe sa vám hromadí hustá tekutina krvavej farby. Ako odpad ostanú semená a šupky plodov. Výslednú tekutinu je možné zahustiť ďalším odparením vody. Vzniknutý rôsol má zaujímavú sladko-kyslú chuť a je príjemnou omáčkou k zeleninovým plackám alebo len tak, ako šťava do vody. Neodporúčam konzumovať surové plody kvôli obsahu toxických látok (tieto sa varom rozpadajú).

8 Ohnisko v zime

Čas na prípravu: 30-40 min.

Čas na realizáciu: do 5 min.

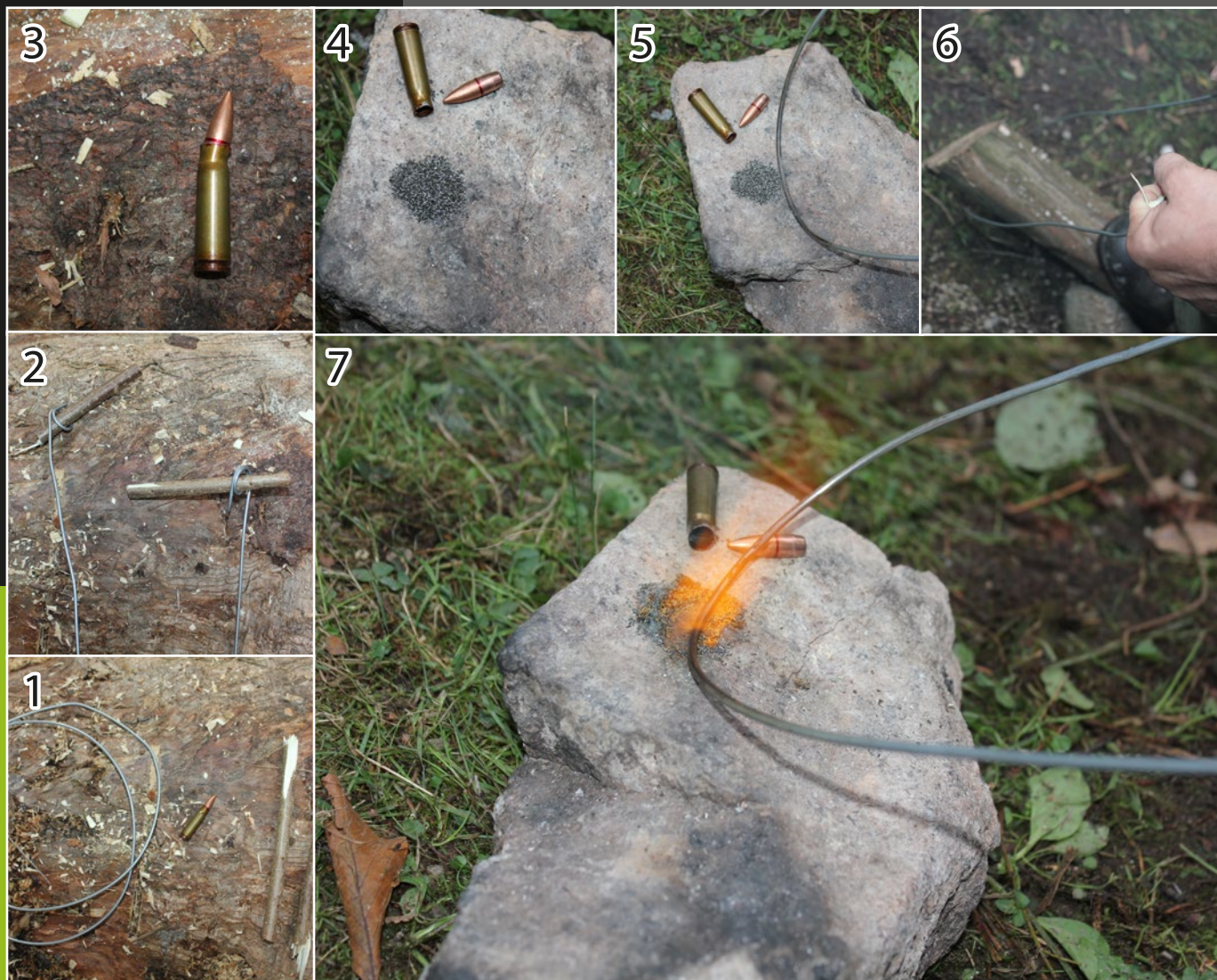


Keď chcem založiť oheň v zime, postupujem úplne rovnako ako v lete s niekoľkými malými rozdielmi. Ten prvý je, že keď sa mi nechce kopať sneh až na zem (niekedy ho môže byť aj meter alebo dva), tak položím na vrch snehovej pokrývky čecínu (alebo naukladám drevo tesne vedľa seba, podľa toho, čo mám v danej chvíli k dispozícii) tak, aby som vytvoril pevný spodok. Potrebujeme priestor na odpadávajúce uhliky z ohňa a vytvorenie pahreby. Je jasné, že takýto spôsob vám umožní využívať dané ohnisko asi len 1,5 hodiny, nakoľko sa čačina prepáli pahrebou a sneh pod ňou sa bude topiť. Pahreba sa tak ocitne stále vo vode, tá bude pahrebu zahášať a oheň nebude poriadne horieť. Druhou možnosťou je vykopať diery až po zem a vytvoriť zároveň prívod vzduchu do priestoru, inak ohnisko, aj keď ho zapálite, nebude horieť. Nakoniec to vyzerá ako zakop dlhý približne tri až štyri metre a hlboký po zem. Druhým rozdielom je to, že do postaveného ohniska na začiatku dávam dostatok triesok zo stredy papekov, nakoľko aj keď prší alebo je sneh mokrá, tak tam vždy nájdem suché časti. Posledným rozdielom je to, že do ohniska iste pridám veľké množstvo živice z okolitých stromov. Zapálenie ohňa realizujem podľa podmienok a možností. Používam zápalky, kresadlo, pušný prach a iné.

9 Zapálenie ohňa pomocou pušného prachu

Čas na prípravu: 30-40 min.

Čas na realizáciu: do 5 min.



Ak máte k dispozícii trochu pušného prachu, napríklad z náboja (čo vojaci a poľovníci spravidla majú), tak je založenie ohňa v akomkoľvek ročnom období celkom pohodlná a ľahká vec. Potrebujete na to už len kúsok drôtu s dĺžkou približne jeden meter. Drôt môže byť kľudne hrdzavý alebo starý z nejakého plotu alebo drôteného oplotenia. Trením drôtu o drevo ho dostatočne zahrejete tak, že po priložení do prachu prach vzbĺkne a začne horieť výrazným silným plameňom. Postup je jednoduchý. Najprv si pripravte drôt tak, aby ste na jeho koncoch pomocou paličiek a zahnutia drôtu urobili jednoduché rúčky. Takto sa vám bude s drôtom ľahko manipulovať. Druhým krokom je stavba ohniska s dostatkom brezovej kôry. V strede ohniska je nutné mať medzeru takú veľkú, aby ste tam mohli položiť suchý kameň, drevenú doštičku či vrchnák z ešusu. Čokoľvek na čo môžete vysypať prach z náboja a zároveň vám nezvlhol. Následne si pripravíte drevo. Potrebujete drevený dlhší klát, o ktorý budete trieť drôt. Mal by byť blízko ohniska, aby ste ho po zohriatí vedeli rýchlo presunúť do stredu ohniska k prachu. Potom už je činnosť v podstate jednoduchá. Najprv vyberiete z náboja strelu tak, aby ste zo zvyšku dostali prach, ktorý vysypete na suchú podložku v ohnisku. Potom začnete drôt trieť pohybom, ktorý pripomína pílenie dreva. Triete ho o drevený klát dovtedy, kým nezačne dymiť jasným a hustým bielym dymom. Trvá to približne 40 až 50 sekúnd. Ďalej rýchlo priložíte drôt na prach. Ten sa vznieti, od neho sa chytí breza a následne sa zapáli všetko drevo v ohnisku. Opisovaný spôsob často využívam aj v zime a funguje spoľahlivo.

10 Pečenie ryby v ešuse

Čas na prípravu: 15 min.

Čas na realizáciu: do 15 min.



Pri priaznivom počasí a možnosti, že viete uloviť niečo z potoka, je možné využiť jednoduchý spôsob pečenia ryby v ešuse. Upozorňujem, že lov rýb bez povolenia je trestným činom! V podstate ide o to, že si pripravíte rybu na pečenie rozporciovaním avyčistením. Pri príprave môžete použiť rôzne rastliny ako koreniny. Skôr ako rybu vložíte do ešusu, nastrúhajte si piliny alebo dlhé odrezky z konárov stromov. Najlepšie na to slúži vrba alebo aj iné, dostatočne aromatické drevo. Ja osobne sa nebojím použiť aj nejaké bežné smrekové drevo. Potom dané piliny a odrezky vložte do ešusu a na ne položte rybu. Ešus zavrite a nechajte ho 15 minút na pahrebe. Po ubehnutom čase je ryba dostatočne tepelne spracovaná a môžete si na nej pochutiť.

11 Ak nevieš kde v lese si, nikdy nedôjdeš tam, kam máš.



Orientácia v prírode bez mapy a buzoly, alebo s nimi má vždy svoje čaro a aj úskalia. Na našich kurzoch je vždy nejaká prednáška a pochody tak, aby si to kurzanti skúsili. Pamätám si na jedného z nich, ktorý bol úžasne dobrý vo všetkých činnostiach v lese. Bohužiaľ, mu ale orientácia v prírode nešla. Keď sme mali nočný pochod na vzdialenosť piatich kilometrov, stratil sa.

I napriek všetkému, čo sme ho učili, sme ho nevedeli nájsť. Traja z inštruktorov behali po lese rôznym smerom, hľadali ho a komunikovali s ním cez vysielачku. Na otázky kadiaľ šiel, odpovedal do vysielачky takto: „Paťo, prešiel som potok a potom som zabočil doľava. Išiel som po nejakej ceste v lese, potom po lúke, potom zasa po ceste a teraz stojím pri značke Chránená krajinná oblasť. Vieš, kde som?“ Jasné, že som nevedel.

A keďže takáto komunikácia trvala už druhú hodinu a chalan sa nevedel vrátiť na nejaký zmysluplný bod ani sa poriadne orientovať v tme, tak sa rozhodol, že zabívačku a prespí do rána. Samozrejme, ráno sme ho podľa toho, čo videl za dňa našli a pripojil sa k ďalším kurzantom.

Celé to zhodnotil slovami: „No, čo mi pomôže, že viem spať v lese, založiť oheň alebo si niečo navariť, keď sa stratím aj na otvorenej lúke. Už som pochopil Paťo význam tvojej vety, že ak nevieš, kde v lese si, nikdy nedôjdeš tam, kam máš.“

Samozrejme, chalan už odvtedy absolvoval podrobný kurz orientácie v prírode a s týmto nemá problém. Ale vždy mi to pripomenie a zasmieja sa na tom, keď sa stretneme.



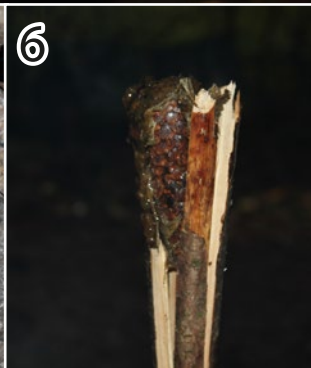
navštívte náš e-shop na ktorom ponúkame nami používanú a doporučovanú výstroj

armytraining.sk/e-shop/

12 Postačí aj improvizovaná pochodeň

Čas na prípravu: 25 min.

Čas na realizáciu: do 20 min.



Výroba improvizovanej pochodne nie je náročná, len je špinavá. Celý postup spočíva v tom, že nazbierate zo stromov dostatok živice a túto živicu následne rozdrobíte na malé kúsky. Na ohni a v starej nádobe necháte teplom túto živicu rozpustiť a v máte dve možnosti. Prvou z nich je do takto tekutej zahriatej zmesi ponoriť suchú šišku. Tú si môžete vložiť do dreveného papeku, ktorý je na jednom konci rozpolený. Po jej vložení ju upevníte buď tenkým konárom z vrby alebo tenkým koreňom smreka, ktorý sa dobre ohýba a dá sa zaistiť proti rozviazaniu. Pochodeň je hotová.

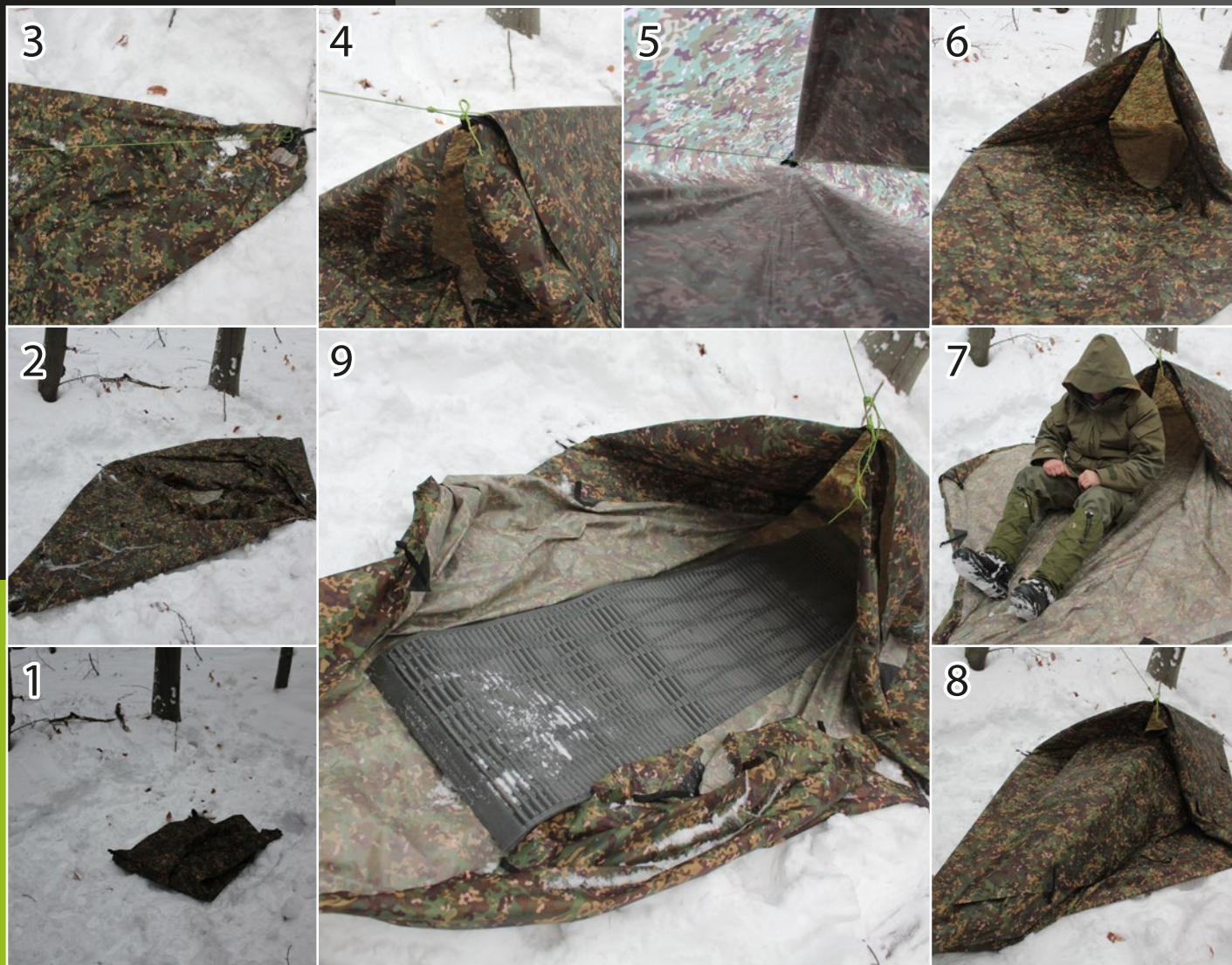
Druhý spôsob spočíva v tom, že do takto zohriatej zmesi pridáte rozdrvené drevené uhlie, premiešate, do zmesi vložíte látku a zmes necháte do látky poriadne vsiaknuť. Potom danú látku obtočíte okolo papeka a máte pochodeň hotovú.

Obe pochodne budú horieť od 20 minút do 1 hodiny. Závisí to od kvality dreva a šišky, ktorú ste na pochodeň použili.

13 Zahrab alebo bivakovacie vrece?

Čas na prípravu: 5 min. na úpravu miesta na spanie

Čas na realizáciu: do 15 min. na stavbu bivaku.



V zimnom období, keď je počasie veľmi nestále a môže sa stať, že ráno vstanete a ste zasypaný novým napadaným snehom, je dobré využiť iný typ prístrešku ako v lete. Spravidla sa nám osvedčil tento prístrešok, ktorý plne nahrádza klasické bivakovacie vrece. Je z klasickej celtly o rozmeroch 3x3metra. Nič navyše nenosite. V podstate ide len o spôsob upevnenia celtly. Celtu rozprestriete na zem tak, aby ste vytvorili kosoštvorec a upevníte ju napevno na jej hornom a dolnom konci. Zároveň z boku celtly upevníte tak, aby zhruba jedna štvrtina celtly z každej strany ostala voľná a dalo sa s ňou manipulovať, ale jej zvyšok bol pevne ukotvený. Dosiahnete tým presne ukotvený spodný priestor celtly, ktorá vás chráni zdola. Následne z priestoru, kde chcete mať hlavu pri spaní, vediete šnúru smerom šikmo nahor do výšky asi jeden a pol metra. Ja osobne využívam vždy strom. Potom už len prehodíte jednu polovicu voľnej celtly (na strane, kde sa lano zväzuje dole) cez seba a takto pripravené lano. Následne ho ukotvíte. Druhá polovica celtly, ktorá bude zakrývať nohy, sa prekryje až po vstupe do bivaku. Ukotví sa zvnútra na šnúru, ktorá je teraz (jej spodná časť) vo vnútri tohto bivaku. Pre zlepšenie tesnosti odporúčam všetky rohy ukotvené o zem pevne zviazať dokopy alebo dva krát prehnúť a tak zviazať, aby sa vám v prípade vetra dovnútra nedostal naviaty sneh. Podobne odporúčam prekryť a napnúť obe polovice cieltly z vrchu, aby vám dovnútra nenasnežilo, ak si necháte príliš veľký otvor. Veci navyše ako batoh či iné vždy ukladám vedľa seba v strednej časti tohto bivaku, kde je dostatok miesta.

14 Toto sa dá piť?

Čas na prípravu: 10 min. na zber + čas na sušenie

Čas na realizáciu: do 5 min. na popučenie a následne 2-3 hod na lúhovanie.



Ďalšou z pomerne neznámych jedlých rastlín je sumach pálkový, bežne vysádzaný ako okrasná rastlina v parkoch a záhradách. Ako invazívny druh sa už dá nájsť aj voľne v prírode a jeho súkvetia alebo plody ostávajú na holých konároch aj v zime.

Z plodov je macerovaním (jednoduchým namočením do vody) možné získať osviežujúci kyslý nápoj. Plody nazbierate a necháte usušiť. Potom je nutné z neho odstrániť stopky. Malé chlpaté červené guľôčky zalejete vodou. Ja používam pomer 1:5 k pomeru vody. Pokiaľ máte čas, odporúčame plody nechať vo vode cez noc. Druhou možnosťou je jeho popučenie a následné vloženie do vody. Zhruba o dve až tri hodiny je nápoj hotový. Po precezení cez husté sitko je pripravený na použitie. Chutí výrazne kyslo a má príjemnú oranžovo-červenú farbu. Farba a chuť závisia od pomeru vody a množstva plodov, ktoré použijete.

Upozornenie: Pri zbere plodov je dobré nosiť rukavice, pretože po styku s rastlinou sa vám môžu vytvoriť výrážky.

15 Ryba na vrbe chutí veľmi dobre

Čas na prípravu: 10 min.

Čas na realizáciu: do 15-20 min. Závisí to od veľkosti pahreby.



Na pečenie rýb na ohni je niekoľko dobrých spôsobov. Jeden z nich je pečenie ryby na vrbe. V podstate rybu očistíte, vypitvete a položíte na veľký list. Pokojne aj list lopúcha. Nazbierate dostatočné množstvo vrbového prútia s listami. Keď sa vám na ohnisku spraví dostatočná pahreba, dáte vrbovéprútie na spodok. Potom vložíte list s rybou a opäť prekryjete vrbovými vetvičkami. Asi po 15 až 20 minútach je ryba hotová a môžete ju konzumovať. Má výraznúvrbovú (údenú) arómu.

16 Úcta a priateľstvo sú v živote základ!

Každý kurz prinesie kopec zážitkov a nové stretnutia. Ľudia sú rôzni, ale na kurzoch, keď sú mimo svojho komfortu a zabehnutých koľají, správajú sa inak. Spravidla sú príjemní a navzájom si všetci pomáhajú. Kopec takýchto ľudí sa stane našimi priateľmi, s ktorými, ak máme čas a priestor, sa občas stretávame. Pamätám si na jedného novinára, ktorý sa k nám opakovane vracal na kurzy. Len tak, pre zábavu a oddych. Prišiel niekedy v noci za nami do lesa a strávil s nami pár dní.

Raz sme mali príležitosť s kolegom ho navštíviť u neho doma a musím povedať, že to bola veľmi príjemná skúsenosť. Hneď na začiatku nás ponúkol vlastnoručne robenou domácou kávičkou z čakanky. A ako večeru sme dostali na železnom plechu pečené domáce placky z múky a vody s komentom, že, keď sme na to pravidelne z lesa zvyknutí, tak nechcel meniť naše zvyky a prispôbil sa. Ako inak, postavil k tomu na stôl domácu a bolo. Doteraz sa nepamätám, ako to skončilo a ako som sa dostal do svojho spacáku v jeho 4-izbovom byte. Spomínam si len, ako som si zabral miesto pod stolom napriek tomu, že hneď vedľa boli pre nás pripravené postele na spanie.



navštívte náš e-shop na ktorom
ponúkame nami používanú
a doporučovanú výstroj

armytraining.sk/e-shop/

17 Ako mať v spacáku dostatok tepla

Čas na prípravu: 5 min.

Čas na realizáciu: do 45 min. V závislosti od intenzity ohňa.



Teplota a tepelný komfort je pre niekoho veľmi podstatný. A je jasné, že v lese, kde ste odkázaný len na to, čo máte u seba, sa tento komfort udržiava len veľmi ťažko. Preto za nízkych teplôt a hlavne v zime si vždy do spacáku robíme takzvaný termofor. Je to v podstate ohriata voda vo fľaši, ktorá vám vyhreje spacák a zahrieva vás celkom dlhú dobu, kým nevychladne. Jeho príprava je jednoduchá. Buď máte nádobu a plastovú fľašu, do ktorej nalejete doplna horúcu vodu, ktorú ste si predtým na ohnisku zohriali, alebo ak nemáte v čom vodu ohrievať, môžete ju ohriať priamo v plastovej fľaši na ohni. Ak sa nebude fľaša dotýkať žeravých uhlíkov, tak v pohode vydrží jej zahrievanie priamo na plameni alebo vedľa ohniska. Voda vo fľaši sa zahreje asi na 80 stupňov, čo úplne stačí. V prípade, že nemáte fľašu, môžete použiť kameň z okraja ohniska, ktorý po zabalení do látky slúži podobne. Obalenie horúceho predmetu má dve výhody- jednak si nezašpiníte spacák a jednak obal izoluje či uvoľňuje teplo pomalšie, ale dlhší čas. Ak použijete kameň a ten je nahriaty až príliš, tak vám bezpečne prepáli spacák a karimatku až na zem. S tým máme časté skúsenosti, a preto doručujeme ohriatie vody vo fľaši.

Upozornenie: Ak to preženiete s ohrevom fľaše a tá bude so svojim vrchnákom blízko ohňa, vysoká teplota ho zdeformuje a bude vám pretekať.

18 Improvizované snežnice ľahko a rýchlo

Čas na prípravu: 20 min.

Čas na realizáciu: do 45 min.



Vyrobiť snežnice sa zdá byť náročné na čas a zručnosť. Opak je pravdou. Zapletanie a rôzne iné techniky výroby snežníc sú veľmi známe a obľúbené, ale nie u nás. Snežnice považujeme za improvizované riešenie prechodu určitého úseku a ich využitie odporúčame na krátky čas. Preto aj ich zostrojenie posudzujete z tohto hľadiska. Na snežnice potrebujete vetvy z ihličnatého stromu. Vetvy spojíte dokopy šnúrkou tak, aby jedna strana bola zašpicatená a smerovala dohora (spravidla od konárov) a druhá rozprestretá, rovnomerne zakončená. Je lepšie využiť na prednú časť snežnic špic, ale ak to obrátite naopak, snežnice budú rovnako plne využiteľné. Dva kolíky, ktoré si vopred narežete a pripravíte by mali presahovať šírku vašej topánky. Upevníte ich pomocou šnúry na stred tak, aby sa pri vašom pohybe neposúvali do strán ani dopredu či dozadu. Zároveň by mali byť od seba vzdialené tak, aby, ak na nepoložíte nohu, boli v priestore vášho priehlavku nohy a päty. Musia spoľahlivo slúžiť ako opora pre nohu. Následne si pomocou posledného kúska šnúry upevníte špičku nohy o snežnice a uviazaním zadnej časti nohy dokončíte upevnenie snežníc na nohu. Keď to urobíte správne, tak sa noha v snežniciach môže pohybovať pätou nahor a pohodlne sa vám šľape. Nezabudnite si k snežniciam urobiť dve oporné paličky do rúk, aby ste mali lepšiu stabilitu pri chôdzi.

19 Ako zvýšiť chuť a vôňu bylinkového nápoja?

Čas na prípravu: 5 -15 min.

Čas na realizáciu: 12 hodín



Dá sa to presne tak, ako sa na použitie pripravujú lístky z čajovníku. Fermentáciou. Pri tomto procese sa listy rozložia v tenkej vrstve a nechajú sa zavädnúť. Následne sa zvinú, aby pustili šťavu, prikryjú sa vlhkou handričkou a nechajú sa nakysnúť. Potom sa listy dosušia. V teréne spravidla nie je priestor dodržať časy a teploty presne. Ale aj nie celkom dokonalou prípravou môžete zvýšiť atraktivitu nápoja. Na tento postup používame hlavne vňať kypriny, listy jahody a ostružiny.

Listy necháme pri ohni zavädnúť a medzi dlaňami ich poriadne zošľame. Materiál zabalíme do vlhkej vreckovky a necháme ho cez noc v blízkosti pahreby, kde listy sčernajú a zmenia vôňu. Následne zmes pri ohni dosušíme, rozdrvíme a prelejeme vriacou vodou. To je všetko... Na zdravie. Je ale dobré vedieť, ktoré rastliny a ich časti môžete fermentovať a ktoré nie.

20 Čo so sebou do lesa v zime?



Najčastejšia otázka na zimných kurzoch znie: čo so sebou v zime do lesa? Odpoveď je jednoduchá. Vždy je to to, čo si myslíte, že budete potrebovať v závislosti na vašich skúsenostiach. Tu je ukážka toho, čo nosíme my. Okrem batoha, karimatky a spacáku si vždy beriem nasledovné veci:

- ešus, termoska, lyžica, zápalky, plastová fľaša,
- čelovka, nôž, malá píla, pracovné rukavice, šnúra (lyko), kresadlo,
- malá lekárnička,
- pršíplášť, gamaše,
- celta malá 2x2 m, celta veľká 3x3m,
- veci na prezlečenie,
- ak máme výcvik, tak pridám varič, mačetu, viac šnúry a filter na vodu.

Všetky ostatné veci, ktoré máte, vám len spríjemnia pobyt v lese a urýchlia váš komfort, ktorý si tam vytvoríte. Ale je jasné, že bez nich by ste rovnako pohodlne strávili čas v lese, len by ste sa viac namakali a iste museli porozmýšľať nad tým, ako niektoré detaily urobiť bez potrebných pomôcok.

21 Ani dobre mierená rada nepomôže



O mladých ľuďoch sa dnes toho píše dosť. Ja sa s vami chcem podeliť len pár skúseností, ktoré sme za ten čas pri práci s nimi spozorovali. Kurzy prežitia so strednou školou asi pre 40 žiakov vo veku 18 rokov sú pre nás vždy dobrou lekciami. Už nekomentujeme ani to, že na kurz, a to i napriek našim pokynom, študenti prídu bez solídnej výbavy, ktorá má slúžiť k ich ochrane. Čerstvo dospelí ľudia však rozhodne nedajú šancu ani našim dobre miereným radám. Preto sa naše kurzy prežitia s mládežou nesú v znamení dokazovania si niečoho.

Vy povieť: „Prosím, odlož si ten spacák do nejakého nepremokavého obalu, prípadne igelitového vreca, aby nenamokol a spalo sa ti v ňom v noci dobre.“

Oni povedia: „Nemajte strach pán inštruktor, to bude pohodička.“

Samozrejme, že padá jemný dážď. To vôbec nevádi.

Alebo vy povieť: „Prosím, dobre sa zorientujte podľa mapy a buzoly. Pozrite si, kde stojíte, aby ste neblúdili.“

A oni na to, že to tu poznajú, lebo tu pravidelne chodia s rodičmi na prechádzku.

Alebo im zasa povieť, aby si nič nezabudli na mieste, na ktorom oddychujete pred ďalším presunom a oni na to, že nie sú deti a isto nič nezabudnú. Nakoniec to končí stále rovnako... V noci, keď počujete nádvky, že ten spacák je mokrý a inštruktori mladého nútia spať vo vode, je to vraj hrubá šikana maloletých. Vtedy len sa usmejete.

Po hodine pochodu navyše, keď sa vo vysielacke ozve, že iná skupina je už na mieste určenia ale ďalší nevedia, kde sú a ešte majú kopec pred sebou, počujete len: „Ten kre*én nás nechal zablúdiť!“

A ak povieť chalanovi, aby sa sám vrátil pre veci, ktoré zabudol na poslednom mieste oddychu, tak sa iste dozviete niečo o tom, či si myslím, že mu na tom záleží, aby to mal. Veď si môže kúpiť neskôr nové.

Ale, aby som nepísal len to zlé, musím povedať, že po tých štyroch dňoch v lese s nami, nociach vonku a mnohých kilometroch v nohách sú mladí tak na konci s myslením a odmietaním našich rád, že, keď vymyslím niečo úplne stupídne, tak to berú. Napríklad taký nezmyselný beh s dĺžkou dvoch kilákov na koncový bod s batohom. Vždy pridajú a ešte si pri tom spievajú. A viete, aká je ich najkrajšia veta po tomto behu?

„Nikdy som si pán inštruktor nemyslel, že toto fakt dám.“

**navštívte náš e-shop na ktorom
ponúkame nami používanú
a doporučovanú výstroj**

armytraining.sk/e-shop/

22 Snehový záhrab je úžasná vec

Čas na prípravu: 5 min. úprava miesta.

Čas na realizáciu: do 4-60 min. Závisí to od kvality snehu a vašej lopatky.



Mám rád spanie v záhrabe. Je to pre mňa kus romantiky. Nemám ale rád množstvo práce, ktorú musíte urobiť, aby ste ho vybudovali a čas, ktorý tým stratíte. Osobne som za jednoduchšie riešenia a menej práce. V podstate sú dve možnosti vybudovania takéhoto prístrešku.

Prvá prichádza do úvahy, ak je dostatok snehu. Vtedy stačí len záhrab vykopať v požadovanom tvare v snehu. Ďalšou možnosťou je ho prácne postaviť pomocou snehových kvádrov alebo konštrukcie z dreva a následne obložiť snehom.

Ak máte dostatok snehu a prídete na vhodné miesto, myslím tým rovinu, tak postavenie záhrabu je celkom jednoduché. Vykopete diery, prípadne zákop do snehu (a nemusíte až na úplný spodok, kde je zem) v požadovanej hĺbke v tvare "L". Zalomenie je nutné preto, aby ste si vybudovali vchod tak, že vznikne závetrie práve týmto zalomením do "L". Ak je sneh dostatočne vysoký a kopete diery iste, si nezapomnite poistiť strop nejakými palicami, aby vrch nespadol dole. Rozmery by nemali byť veľké. Spravidla pre jedného človeka stačí kopať diery o šírke 0,8 metra, výške 0,8 metra a dĺžke približne dva metre.

Nasleduje zalomenie na vchod. Ak sneh nie je dostatočne hlboký, tak po vykopaní správneho tvaru môžete použiť napríklad dve turistické paličky, lyže alebo palice z konárov, ak ich máte k dispozícii. Položte ich hore a následne prekryte celtou. Tie palice slúžia ako opora, aby celta nespadla dole. Potom všetko zahrniete asi 10-20 centimetrovou vrstvou snehu. Prekrytím vchodu celtou alebo vložением prázdneho batohu do vchodu vytvoríte solídny uzavretý priestor na spanie. Ak nemáte celtu a paličky, prípadne lyže, nič sa nedeje. Použijete konáre a čečinu ako oporu a postupujete rovnako.

Ak nemáte dostatok snehu, môžete skúsiť prácne vybudovať nejakú konštrukciu a obložiť to celým snehom.

23 Zimný prístrešok po druhé

Čas na prípravu: 5 min. úprava miesta.

Čas na realizáciu: do 20 min.



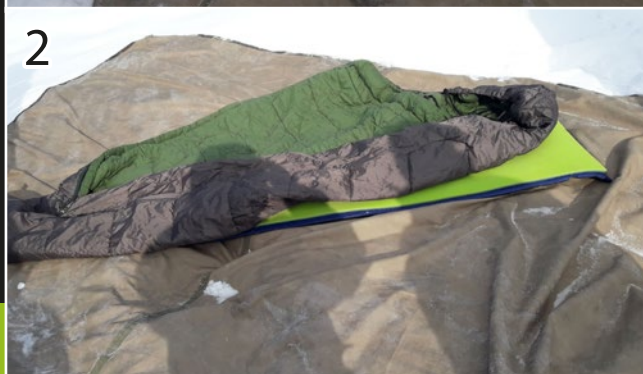
Keď je v zime menej snehu, je zima oveľa chladnejšia a je viac veterno. Z tohto dôvodu je dobré vybudovať prístrešok na spanie uzavretý zo všetkých strán a priestranný, aby ste v ňom vedeli pohodlne sedieť a prípadne pracovať. Ja osobne som si obľúbil tento praktický prístrešok v tvare stanu. Potrebujete na neho len celtu s rozmermi minimálne tri krát tri metre. Začnete tak, že si vyhlíadnete dobré miesto s čo najmenším sklonom a nachystáte si dve palice, ktoré usadíte na jednu stranu priestoru. O tie palice následne prichytíte celtu, druhú stranu skosíte a zaistíte dolu pri zemi. Je dôležité, aby ste všetky rohy poriadne navypili zvyšnú celtovinu, ktorá vám prečnieva, zahli dovnútra prístrešku. Keď máte všetko pekne vystreté, tak následne môžete celtovinu v oblasti vchodu buď vyšponovať k oporným tyčiam, aby ste mali voľný priechod alebo naopak zalomiť tak, aby sa vchod uzavrel.

Upozornenie: Ak predná časť bude príliš vysoko zdvihnutá, tak sa celta nebude v oblasti vchodu dotýkať zeme. To bude spôsobovať podfúkavanie celtu. Je lepšie v prednej časti prístrešku dodržať výšku najviac jeden meter, najlepšie 80 centimetrov.

24 Hublerov zábal

Čas na prípravu: 5 min.

Čas na realizáciu: do 10 min.



Pri nutnosti zahriať silno podchladeného človeka v teréne používame Hublerov zábal. Je to jednak odizolovanie človeka od okolia, jednak využitie tepla, ktoré ešte vyžaruje a je aj aktívnym ohrievačom. Na zem položíme veľkú celtu, spravidla uhlopriečne. Na ňu umiestnime karimatky a na ne aspoň jeden spacák. Na neho rozvineme ALU fóliu. Postihnutého na ňu šetrne umiestnime a zabalíme do fólie všetko okrem končatín. Na vrch umiestnime ďalší spacák, všetko zabalíme a spevníme celtou. Dávame pozor, aby bolo vidieť tvár postihnutého, ale hlava musí byť poriadne zabalená do všetkých vrstiev. Prídavné zohrievanie realizujeme pomocou horúceho čaju alebo vody vyliateho na kus oblečenia a zabaleného do igelitu. Balíček ukladáme na prsia na najspodnejšiu vrstvu jeho oblečenia a pravidelne obmieňame.

25 Meranie sklonu svahu

Čas na prípravu: -

Čas na realizáciu: do 3 min



Improvizovane, ale pomerne presne, môžeme sklon svahu zistiť pomocou kyvadlového triku. Paličku otlačíme do svahu. Spodný koniec paličky zodvihne a priložíme k jeho koncu druhú, rovnako dlhú paličku. Spojovací bod dvíhame, kým sa voľný koniec priloženej paličky nedotkne zeme. Pritom dávame pozor, aby sa vrchný koniec prvej paličky nezabáral do snehu a bol stále na tom istom mieste. Keď sa voľný koniec druhej paličky dotkne zeme, odčítame vzdialenosť od spodného konca odtlačku prvej paličky. Pokiaľ sa body prekrývajú, svah má presne 30 stupňov. Pokiaľ sa druhá palička dotkla zeme ďalej, ako bol spodok prvej paličky, je svah strmší ako 30 stupňov. Pokiaľ sa dotkne bližšie, je sklon menší ako 30 stupňov. Ak máte paličky o dĺžke 120 cm, tak každých 10 cm rozdielu zodpovedá trom stupňom sklonu svahu.

V lese ako doma

Fotonávody z oblasti prežitia

2. časť

Napísal | Ing. Patrik Žitník, Michal Huťka

Jazyková úprava | Zuzana Michalíková

Fotografie | Ing. Patrik Žitník, Zuzana Martinková

Úprava fotografií | Zuzana Martinková, Michal Huťka

Grafická úprava | Michal Huťka

e-book od spoločnosti **ARMY TRAINING** www.armytraining.sk

Rok vydania: apríl 2018

Počet strán: 29

Všetky práva vyhradené